

ખોરાકમાં રહેલા છ પોષક તત્વો

આપણો ખોરાક મુખ્ય છ જાતના પોષક તત્વોનો બનેલો છે. આ પોષક તત્વોમાંથી આપણને શક્તિ મળે છે, શરીરનું બંધારણ બને છે અને રોગ સામે રક્ષણ પણ મળે છે. આ પોષક તત્વોના નામ છે, કાર્બોહિડ્રેટ (કાર્બોહાઈડ્રેટ), પ્રોટીન, ચરબી (ફેટ), વિટામીનો, ખનીજ-ક્ષાર અને પાણી.

જુદા જુદા ખોરાકમાં જુદા જુદા પ્રમાણમાં પોષક તત્વો આવેલા હોય છે. દા.ત. ખાંડ-ગોળ તેમજ અનાજમાં મુખ્યત્વે કાર્બોહિડ્રેટ જ હોય, દૂધ, ઈંડા, માંસ-મચ્છીમાં પ્રોટીન હોય, ઘી-તેલમાં ફક્ત ચરબી જ હોય છે. તો શાકભાજી/ફળમાં વિટામીન અને ખનીજ ક્ષાર વધારે હોય છે.



કાર્બોહિડ્રેટ



વિટામીન



ચરબી



ખનીજ ક્ષાર



પ્રોટીન



પાણી



આવૃત્તિ : બીજી, ઓગસ્ટ-૨૦૧૧

પડતર કિંમત રૂ. ૧૫/-

—: પ્રકાશક :-

એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

નગારીયા, ધરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૯૬૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૯, ૨૬૩૨૩૨

પરિકલ્પના અને મુદ્રક : માર્ક ક્રિએશન - ૯૯૭૪૦૦૯૨૮૬

આપણો ખોરાક આપણી તંદુરસ્તી

ખોરાક વિષેની પાયાની જાણકારી



—: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

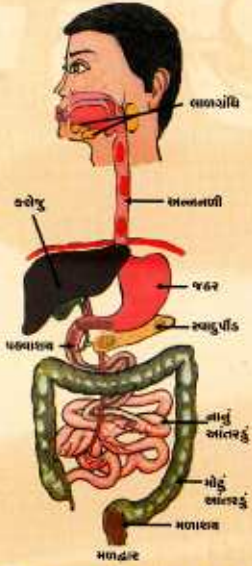
એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

પ્રસ્તાવના

જો આપણે થોડાક જ દિવસ નકોરડા ઉપવાસ કરીએ તો શું અનુભવ થાય? આપણને થાક તેમજ અશક્તિ લાગશે, કશું કામ કરવાનું મન નહીં થાય. આવું કેમ થાય છે? ખોરાકમાં એવું શું છે કે જેથી આપણને શક્તિ અને તાકાત મળે છે?

જેવી રીતે વાહન ચલાવવા પેટ્રોલ કે ડિઝલ જોઈએ તેવી રીતે શરીરના દરેક કાર્યો કરવા માટે, જેવા કે ચાલવું, દોડવું, કુદવું વગેરે માટે શક્તિ જોઈએ. સુતા હોઈએ ત્યારે પણ શરીરના અમુક કાર્યો ચાલુ જ રહે છે, દા.ત. હૃદયનું ધબકવું, શ્વાસ લેવા-છોડવા, લોહીનું ફરતું રહેવું વગેરે. આ બધા કાર્ય માટે જે શક્તિ જોઈએ તે આપણને ખોરાકમાંથી એટલે કે ખોરાકની અંદર રહેલા પોષક તત્વોમાંથી મળે છે.

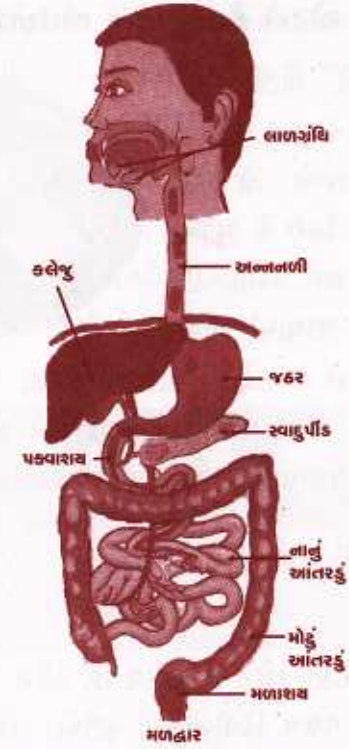
વળી જો ખોરાકમાં અમુક પોષક તત્વોની ઉણપ હોય તો રોગ થાય અને એ જ રીતે ખોરાક વધારે પડતો લેવાય તો પણ જાડાપણું થાય અને કેટલાક ગંભીર રોગ થાય. આમ આપણા શરીરના દરેક કાર્ય માટે ખૂબ જ અગત્યતા ધરાવતા ખોરાકો વિષે અહીં કેટલી પ્રાથમિક માહિતી આપી છે. જેથી આપણને શરીરની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવવી તેની જાણકારી મળે.



સમતોલ ખોરાક

પાચનતંત્રમાં ખોરાકનું વહન

ખોરાકનું પાચનતંત્રમાં શું થાય છે?



- આપણે જે ખોરાક ખાઈએ તે મોંમાંથી, અન્નનળી, જઠર, નાના આંતરડા અને મોટા આંતરડામાં જાય છે. જઠર અને નાના આંતરડામાં પાચકરસની મદદથી બધા ખોરાકનો સાવ ઝીણો ભુક્કો થઈ તેમાંથી પોષક તત્વો છુટા પડે છે. આ પોષક તત્વોનું આંતરડાની દિવાલોમાંથી શોષણ થાય છે અને તે લોહીમાં ભળે છે. નહીં પચેલો ખોરાક મોટા આંતરડામાં થઈ મળ સ્વરૂપે બહાર નીકળી જાય છે.
- આમ ખોરાકમાંના પોષક તત્વો પાચનતંત્રમાંથી શોષાય છે અને લોહી મારફતે આખા શરીરના દરેક કોષમાં જાય છે, જ્યાં તે શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. આ રીતે ખોરાક કોષને કાર્ય કરવા જોઈતી શક્તિ અને બીજા પોષક તત્વો પૂરા પાડે છે.

તંદુરસ્તી માટે પૂરતો અને સમતોલ ખોરાક લેવો

પૂરતો ખોરાક ખાવો એટલે કેટલું ખાવું જોઈએ?

- પૂરતો ખોરાક ખાવો એટલે સાદી ભાષામાં તો પેટ ભરીને ખાવું. એને જ વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજીએ તો દરેકે પોતાની ઉંમર, જાતિ (સ્ત્રી કે પુરુષ), વજન અને જેટલો શ્રમ કરતા હોય તેના પ્રમાણે ચોક્કસ જથ્થામાં ખોરાક ખાવાની જરૂર હોય છે. એટલે કે શરીરને જેટલી જરૂરીયાત હોય તેટલો ખોરાક ખાવો જોઈએ. વધારે પણ ખાવો નહીં અને ઓછો પણ ખાવો નહીં, તો શરીરની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે અને શરીરને જોઈતી શક્તિ એટલે કે કેલેરી મળી રહે.



કેલેરી એટલે શું?

- ખોરાકમાંથી મળતી શક્તિ કેલેરીમાં મપાય છે. કેલેરી એટલે શક્તિ માપવાનો એકમ. જેમ આપણે વજન કિલોગ્રામમાં કરીએ, લંબાઈ મીટરમાં માપીએ, તેમ ખોરાકની શક્તિ કેલેરીમાં મપાય છે. દા.ત. ઓફિસ કે દુકાનમાં જ બેઠા બેઠા કામ કરનાર વ્યક્તિને લગભગ ૨૨૦૦ થી ૨૫૦૦ કેલેરી મળે તેટલો ખોરાક દરરોજ લેવો જોઈએ, એ જ પ્રમાણે એ જ ઉંમરના અને એટલું જ વજન ધરાવતા પણ ભારે શ્રમ કરનાર વ્યક્તિને લગભગ ૩૫૦૦ થી ૩૭૦૦ કેલેરી મળે તેટલો ખોરાક લેવો જરૂરી છે.
- વળી સગર્ભાબેન કે ધાત્રીમાતાએ તેમના રોજીંદા ખોરાક કરતાં ૩૦૦ થી ૫૦૦ કેલેરી વધુ શક્તિવાળો ખોરાક ખાવો જરૂરી છે. દા.ત. જો બેનને મહિના ના હોય ત્યારે ૨૦૦૦ કેલેરી જેટલા ખોરાકની જરૂર હોય તો તે જ બેન સગર્ભા બને ત્યારે ૨૩૦૦-૨૫૦૦ કેલેરી મળે તેટલો ખોરાક ખાવો જોઈએ. જેથી બાળક તંદુરસ્ત જન્મે અને બેનને થાક ના લાગે.

સમતોલ ખોરાક એટલે કેવો ખોરાક ખાવો?

શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવા તેમજ સ્ફૂર્તિથી કામ કરવા ફક્ત વધુ ખોરાક લઈએ તેટલું પૂરતું નથી. ખોરાકના જથ્થાની સાથે ખોરાકમાંના વિવિધ પ્રકારના પોષક તત્વોની પણ શરીરને જરૂર હોય છે.

આપણો ખોરાક મુખ્ય છ જાતના પોષક તત્વોનો બનેલો છે. આ પોષક તત્વોમાંથી આપણને શક્તિ મળે છે, શરીરનું બંધારણ બને છે અને રોગ સામે રક્ષણ પણ મળે છે. આ પોષક તત્વોના નામ છે, કાર્બોહિડ્રેટ (કાર્બોહાઈડ્રેટ), પ્રોટીન, ચરબી (ફેટ), વિટામીનો, ખનીજ-ક્ષાર અને પાણી.



કાર્બોહિડ્રેટ



વિટામીન



ચરબી



ખનીજ ક્ષાર



પ્રોટીન



પાણી



- જુદા જુદા ખોરાકમાં જુદા જુદા પ્રમાણમાં પોષક તત્વો આવેલા હોય છે. દા.ત. ખાંડ-ગોળ તેમજ અનાજમાં મુખ્યત્વે કાર્બોહિડ્રેટ જ હોય, કઢોળ, ઈંડા, માંસ-મચ્છીમાં પ્રોટીન હોય, ઘી-તેલમાં ફક્ત ચરબી જ હોય છે, તો શાકભાજી/ફળમાં વિટામીન અને ખનીજ ક્ષાર વધારે હોય છે.
- આથી ખોરાકમાં રોટલી-શાક-કચુંબર-દાળ-ભાત-ફળ-દુધ એમ બધું લઈએ તો આપણને જરૂરી બધા પોષક તત્વો મળી રહે છે. આમ જરૂરીયાત પ્રમાણેના બધા પોષક તત્વો દરરોજ પ્રમાણસર મળે તેવા ખોરાકને સમતોલ ખોરાક કહેવાય છે.

ખોરાકમાંના પોષક તત્વો

ખોરાકમાંના પોષક તત્વો આપણા શરીરમાં મુખ્યત્વે ત્રણ જાતના કાર્યો કરે છે. (૧) શક્તિ આપે છે. (૨) શરીરની વૃદ્ધિ કરે છે. (૩) રોગ સામે રક્ષણ કરે છે.

શરીરને શક્તિ આપતો ખોરાક (કાર્બોહાઇડ્રેટ અને ચરબી) :-

- આપણને શક્તિ મુખ્યત્વે ખોરાકમાં રહેલા કાર્બોહાઇડ્રેટ અને ચરબીમાંથી મળે છે. અનાજ, કઠોળ, કંદમૂળ, બટાકા, શક્કરીયા, ખાંડ, ગોળ જેવા ખોરાકમાંથી મુખ્યત્વે કાર્બોહાઇડ્રેટ મળે છે અને ઘી-તેલ, માખણ, મલાઈમાંથી આપણને ચરબી મળે છે. જો કે ચરબીમાંથી કાર્બોહાઇડ્રેટ ખોરાક કરતાં બમણી શક્તિ મળે છે. દા.ત. ૧૦૦ ગ્રામ કાર્બોહાઇડ્રેટવાળા ખોરાકમાંથી ૪૦૦ કેલેરી મળે જ્યારે ૧૦૦ ગ્રામ ચરબીવાળા ખોરાકમાંથી ૮૦૦ કેલેરી મળે છે. આપણા રોજિંદા ખોરાકમાં કાર્બોહાઇડ્રેટવાળો ખોરાક એટલે કે અનાજ, કઠોળ મુખ્ય રહેલા છે.

શરીરની વૃદ્ધિ કરતો ખોરાક (પ્રોટીન) :-

- વૃદ્ધિ એટલે કે શરીરનું કદ વધવું. આ વૃદ્ધિ ખોરાકમાં રહેલા પ્રોટીનમાંથી થાય છે. દુધ-દહીં-ચીઝ, સોયાબીન, સીંગ, ઈંડા, માંસ-મચ્છી જેવા ખોરાકમાંથી સારી ગુણવત્તાવાળું પ્રોટીન મળે છે. આ ઉપરાંત કઠોળ-અનાજમાંથી પણ થોડા પ્રમાણમાં પ્રોટીન મળે છે. આથી પ્રોટીનવાળો ખોરાક પણ ખાવો જોઈએ. શરીરના દરેક કોષમાં તેમજ ઘણાં ભાગોમાં પ્રોટીન રહેલું છે. દા.ત. માંસપેશી, સ્નાયુ, લોહી, પાચકરસો, આંતરસ્ત્રાવ વગેરે પ્રોટીનના જ બનેલા છે.

શરીરનું રક્ષણ કરતો ખોરાક (વિટામીન-ખનીજ ક્ષાર) :-

- જે ખોરાકમાં વિટામીન (વિ.એ., વિ.બી, વિ.સી., વિ.ડી., વિ.ઈ., વિ.કે) અને ખનીજ ક્ષાર (આયર્ન, કેલ્શિયમ, આયોડિન વિ.) જેવા પોષક તત્વો આવેલા હોય તેવો ખોરાક ઘણાં રોગો સામે રક્ષણ આપે છે, તેમજ કોષના ઘણાં કાર્યોમાં મદદ કરે છે.
- વિટામીન અને ખનીજ ક્ષાર મુખ્યત્વે લીલા પાનની શાકભાજી અને પીળા ફળોમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. તે ઉપરાંત અન્ય શાક અને ફળોમાં પણ તે આવેલા હોય છે. દરેક વિટામીન-ક્ષાર શરીરમાં અમુક ચોક્કસ કાર્ય કરે છે. આથી જો ખોરાકમાં તેની ઉણપ હોય તો નીચે જણાવેલ રોગ થાય છે.

વિટામીનની ઉણપથી થતાં રોગ		ક્ષારની ઉણપથી થતાં રોગ	
વિટામીન એ	રતાંધળાપણું - અંધાપો	આયર્ન	એનિમીયા
વિટામીન બી કોમ્પ્લેક્સ	મોં આવડું, બેરીબેરી વિ.	આયોડિન	ગલગાંઠ
વિટામીન સી	સ્કર્વી	કેલ્શિયમ	હાડકા નબળા પડવા

ખોરાકના જુથ પ્રમાણે માહિતી



અનાજ :

અનાજ-ધાન્ય એટલે કે ચોખા, ઘઉં, જુવાર, મકાઈ, બાજરી વિગેરે, જેમાં વધારે પ્રમાણમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ અને થોડા પ્રમાણમાં પ્રોટીન રહેલા હોય છે. આ અનાજમાંથી રોટલી, રોટલા, ભાત બને. લોટ ચાખ્યા વગર વાપરવાથી અને ભાત બનાવવા માટે હાથે છોડેલા ચોખા ખાવાથી વધુ પોષક તત્વો મળે છે.

કઠોળ :



કઠોળ એટલે કે તુવેર, અડદ, મગ, ચણા, વટાણા તેમજ તેની દાળો, જેમાંથી દાળ બનાવી શકાય. આ કઠોળમાં પણ કાર્બોહાઇડ્રેટ અને પ્રોટીન જ હોય છે, પણ કઠોળમાં પ્રોટીન અનાજ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. ફણગાવેલા મગ, મઠ, ચણા ખાવા વધુ ગુણકારી છે, કારણ તેમાંથી વિટામીન પણ મળે છે. એકલા અનાજ કે કઠોળમાં

પ્રોટીનની ગુણવત્તા ઓછી હોય છે. પણ અનાજ અને કઠોળનું મિશ્રણ ખાવાથી ઓછા ખર્ચમાં ઉત્તમ ગુણવત્તાવાળું પ્રોટીન મળે છે. દા. ત. ખીચડી, દાળ-ભાત, મગ-ભાત, ઢોકળાં કે ઈંડલી-સંભાર જેવું મિશ્રણ ખાવું વધુ સારું.

દુધ, ઈંડા, માંસાહાર, સીંગ-ચણા વગેરેમાં સારી ગુણવત્તાવાળું પ્રોટીન તેમજ વિટામીન હોય છે. સોયાબીનમાં પણ વધારે પ્રોટીન હોય છે. હવે ખાઈ શકાય તેવું સોયાબીન બજારમાં મળે છે, તેથી સોયાબીન ખાવું ખૂબ સારું.



ખાંડ (સાકર)-ગોળ :

ખાંડ-ગોળમાં ફક્ત કાર્બોહાઇડ્રેટ હોય છે. જો કે ખાંડ કરતા ગોળનો ઉપયોગ વધુ કરવો કારણ કે ગોળમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ

ઉપરાંત આયર્ન જેવા ખનીજ ક્ષાર હોય છે. ખોરાકમાં ખાંડ-ગોળ ઉમેરવાથી થોડા ખોરાકમાંથી પણ વધુ શક્તિ મેળવી શકાય.

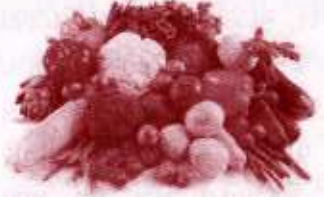


ધી-તેલ :

ધી-તેલમાંથી મુખ્યત્વે ચરબી મળે છે. ચરબી ઘણી જાતની હોય છે, તેમાંની કેટલીક નુકસાનકારક હોય છે. દા.ત. કોલેસ્ટેરોલ, જે હૃદયરોગ કરી શકે છે. નુકસાનકારક ચરબીનું પ્રમાણ ધી, માખણ, મલાઈમાં વધારે હોય છે. તેમાં પણ ડાલડા ધી તો હૃદયરોગ

માટે ખૂબ જ નુકસાનકારક છે. ધી કરતા તેલ ખાવામાં સારું. જો કે રોજના વપરાશમાં તો તેલ પણ માપસરનું ખાવું જોઈએ, એટલે કે તળેલો ખોરાક ઓછો જ ખાવો જોઈએ.

નાના બાળકો માટે માપસરના ધી-તેલ ખાવા સારા. તેમાંથી ખૂબ શક્તિ મળે.



શાકભાજી :

દરેક શાકમાં વધતા ઓછા પ્રમાણમાં વિટામીન, ક્ષાર તેમજ રેસા હોય છે. લીલા પાનના શાકભાજીમાં વિટામીન એ, વિટામીન સી,

કેલ્શિયમ, લોહતત્વ જેવા જરૂરી તત્વો ખૂબ પ્રમાણમાં હોય છે, આથી દરરોજ કોઈપણ એક લીલા પાનની ભાજી (જે પણ ભાજી બજારમાં સસ્તી મળતી હોય કે વાડામાં ઉગતી હોય) જરૂરી ખાવી.

ગાજર, ટામેટા, કોળું, સરગવા, કારેલા, કોબી જેવા શાક અને મરચાં, કોથમીર, મીઠો લીમડો, ફુદીનામાં પણ સારા પ્રમાણમાં વિટામીન અને લોહતત્વ હોય છે. તેથી તે ખાસ ખાવા સારા. દૂધી, કાકડી, તુરીયા, ગલકા, રીંગણાં જેવા શાકમાં

ખાસ વિટામિન કે લોહતત્વ હોતા નથી. આથી આપણાં વાડામાં પણ જે શાક ઉગાડીએ તે વધુ વિટામિન મળે તેવા ઉગાડવા જોઈએ. દા. ત. સરગવો, ટામેટા, લીલા પાનના શાકભાજી, પપૈયા વિગેરે.

કચી કચુંબર જેવા કે ગાજર, ટામેટા, કોબી વિગેરેમાં રાંધેલા શાક કરતા વધુ વિટામિન મળે છે. તેથી કચુંબર છૂટ પાણીથી ધોઈને દરરોજ ખાસ ખાવા જોઈએ.



ફળ :

તાજા ફળમાંથી પણ ઋતુ પ્રમાણે જે સસ્તા ફળ મળે તે રોજ ખાસ ખાવા જોઈએ. કેળા, ચીકુ, જમરૂખ, તરબૂચ, પપૈયા, આંબળા, બોર જેવા સસ્તા ફળમાંથી પણ ખૂબ વિટામિન મળે છે. દાડમ, દ્રાક્ષ, સફરજન, અનાનસ જેવા મોંઘા ફળ ખાવા વધુ સારા એવું નથી. ઘણાં એવું માને કે જેમ ફળ મોંઘા તેમ વધુ સારા. ખરેખર તો વિટામીન-સી, સફરજન કરતાં જમરૂખમાંથી વધુ મળે અને જમરૂખ કરતાં આંબળામાંથી વધુ મળે છે.



દૂધ :

દૂધ સમતોલ ખોરાક છે. એટલે કે તેમાં દરેક જાતના પોષક તત્વો આવેલા છે. દૂધ તેમજ દૂધની કોઈપણ બનાવટ દહીં, છાશ, ચીઝ, ચા, કોફી, વિગેરે જે ભાવતી હોય તેમજ પોષાતી હોય તે લેવી. ખાસ કરીને નાના બાળક અને સગર્ભાબેને તો દૂધ પીવું જ જોઈએ. જેઓ માંસ-મચ્છી ન ખાતા હોય તેઓ માટે દૂધ ખૂબ જરૂરી છે.



ઈંડા-માંસ-મચ્છી પણ સમતોલ ખોરાક છે. તેમાંથી ગુણવત્તાવાળું પ્રોટીન, વિટામીન અને ખનીજ-ક્ષાર મળે છે. આથી જેઓ માંસાહાર હોય તેઓને ઘણાં પોષક તત્વો મળે છે.



પાણી :

દરરોજ ખૂબ પ્રમાણમાં પાણી તેમજ અન્ય પ્રવાહી જેમ કે છાશ, ફળોના રસ વિગેરે પીવા સારાં. ખાસ કરીને ઉનાળામાં પરસેવો વધુ થતો હોવાથી પ્રવાહી ખૂબ પીવું જોઈએ.



મીઠું :

મીઠું, સોડા એ પણ ખનીજ ક્ષાર છે આપણાં શરીરને ખૂબ જરૂરી છે. પહાડી વિસ્તારમાં પાણીમાં અને ખોરાકમાં આયોડિન ઓછું હોય છે. તેથી ત્યાં રહેતા લોકોએ તો ખાસ આયોડિનવાળું મીઠું જ ખાવું જોઈએ. આયોડિનની ઉણપ હોય તો ગલગાંઠ તેમજ બાળકને માનસિક ખોડ-ખાંપણ (મંદબુદ્ધિ), બહેરાશ થઈ શકે છે.



સંઘતી વખતે રાખવાની કાળજી



- આપણે મોટાભાગનો ખોરાક (કચુંબર-ફળો સિવાય) સંઘીને ખાઈએ છીએ. સંઘવાથી ખોરાક પચવામાં સહેલો અને સ્વાદિષ્ટ બને છે. સાથે સાથે તેની ગરમીથી ખોરાકમાં ભળેલા જીવાણુ કે વિષાણુ પણ નાશ પામે છે.

- ખોરાક બને ત્યાં સુધી તાજો જ સંઘીને ખાવો જોઈએ, ખાસ કરીને ગરમીના દિવસોમાં રસોઈ જમવાના સમયના પાંચ કલાકથી વહેલી બનાવવી નહીં અને ઠંડી જગ્યાએ ઢાંકીને રાખવી.
- ખોરાક સંઘતા પહેલા હાથ સાબુ-પાણીથી બરાબર ધોવા જોઈએ. રસોઈ માટેના વાસણો પણ સાબુ કે રાખથી બરાબર સાફ કરવા જોઈએ. વાસણોને માટીથી સાફ કરવા નહીં, કારણ કે માટીમાં અનેક જીવાણુઓ હોય છે, જે ઝાડા, મરડો, કૃમિ જેવા પેટના રોગો કરે છે. તેથી જ સંઘતી વખતે ચોખ્ખાઈ રાખવી ખૂબ જરૂરી છે.

રસોઈ બનાવતી વખતે કઈ બાબત અગત્યની છે, તેના ઉદાહરણ જોઈએ.

- ઘઉંનો લોટ ચાખ્યા વગર થુલા સાથે જ વાપરવો સારો. કારણ ઘઉંના થુલામાં પોષક તત્વો છે. એ જ રીતે ચોખા સંઘ્યા પછી તેનું ઓસામણ કાઢી નાંખવું નહીં.

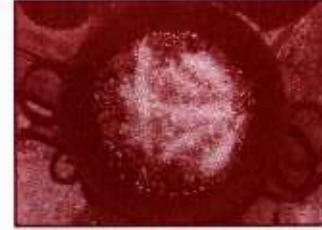


- શાકભાજી સમારતા પહેલાં પાણીથી બરાબર ધોઈને પછી સમારવા તેમજ મોટા ટુકડા કરવા. શાક સમારીને પછીથી ધોવાથી કે ખૂબ નાના ટુકડા કરવાથી તેમાંથી અમુક વિટામીન (વિટામીન-બી અને વિટામીન-સી) ધોવાઈ જાય છે. એ જ રીતે શાકને વધુ પડતા સંઘવા નહીં કે તેમાં બને ત્યાં સુધી ખાવાના સોડાનો ઉપયોગ કરવો નહીં.



- બટાકા સમારતી વખતે તેમાં જો લીલો ભાગ હોય તો તે કાઢી નાખવો. લીલા બટાકામાં ઝેરી તત્વો હોય છે. તે ઉપરાંત બટાકા, શક્કરીયા બરાબર ધોઈને છાલ સાથે જ સંઘવાથી વધુ રેસા મળે છે.

- દૂધ ઉપરથી મલાઈ ક્યારે પણ આંગળી નાખી કાઢવી નહીં, પણ ચમચી વડે કાઢવી. આપણા હાથ-નખમાં જંતુ રહેતા હોય છે તેથી આંગળી નાખવાથી ઝાડા થઈ શકે.



- રસોઈ સંઘતી વખતે તેમાં વધુ પડતું તેલ-ઘી વાપરવું નહીં, તળેલો ખોરાક પણ કોકવાર જ ખાવો. વધુ પ્રમાણમાં તેલ-ઘી ખાવાથી વજન તો વધે તે ઉપરાંત હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર જેવા રોગો પણ થઈ શકે છે.

- તળેલું તેલ ફરી તળવું નહીં, કારણ વારંવાર તેલ તળવાથી તેમાં નુકસાનકર્તા પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે.

ખોરાક-પાણી સાથે સ્વચ્છતા જાળવવાની અગત્યતા



દુષિત ખોરાક-પાણીથી આપણને ઝાડા, મરડો, કૃમિ, કોલેરા, કમળો જેવા ઘણાં રોગો થાય છે. જો આપણને ખોરાક-પાણીની ચોખ્ખાઈ રાખવાની પૂરતી જાણકારી હોય તો આ બધા રોગો અટકાવી શકાય તેમ છે.

ખોરાકની શું કાળજી લેવી જોઈએ જેથી ચેપી રોગો ના થાય ?

- ખાવાનું હંમેશા ઢાંકીને રાખવું, જેથી તેની ઉપર માખી કે જીવાત બેસે નહીં.
- બહારનું ખાવું હોય તો તાજો, ગરમ ખોરાક જ ખાવો. ઠંડો કે વાસી ખોરાક ખાવો નહીં.
- દૂધ હંમેશા ગરમ કરીને જ પીવું, કાચુ દૂધ પીવું નહીં, કાચા દૂધમાં જો જીવાણુ હોય તો ઝાડા, ગળામાં ગાંઠનો ટીબી (બ્રુસેલોસીસ) જેવા રોગ થઈ શકે છે.
- જમતા પહેલાં કે રસોઈ કરતા પહેલાં હંમેશા હાથ સાબુ-પાણીથી બરાબર ધોવા. જેથી ખોરાકમાં હાથ-નખનો ચેપ લાગે નહીં.





- ઘરની દરેક વ્યક્તિએ સંડાસ ગયા બાદ સાબુ-પાણીથી હાથ ધોવા, જો સાબુ ના હોય તો રાખથી હાથ ધોવા પણ ફક્ત પાણીથી કે માટીથી હાથ ધોવા નહીં, કારણકે નખમાં મળના જંતુ ચોંટેલા હોય છે. આથી જ જેને સંડાસ ગયા બાદ સાબુથી હાથ ધોવાની ટેવ ના હોય તેને વારંવાર ઝાડા-મરડો કે કૃમિ જેવા પેટના રોગો થયા કરે છે.

- વાસણો પણ રાખ કે સાબુના પાણીથી ધોવા, માટીથી ધોવા નહીં. ઘણીવાર માટી મનુષ્ય મળથી દુષિત થયેલી હોય છે, કારણકે લોકોને ખુલ્લી જગ્યાએ સંડાસ જવાની ટેવ હોય છે. વળી માટીમાં જીવાણુ ઉપરાંત કૃમિના ઈંડા પણ હોય છે કૃમિ પણ માટી દ્વારા જ આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે. ખાંડ-ગોળ ખાવાથી થતા નથી.



પાણી સાથે જાળવવાની સ્વચ્છતા



- ચોખ્ખુ પાણી એટલે કે જીવાણુથી દુષિત ના હોય તેવું પાણી પીવું જોઈએ. કારણકે દુષિત પાણી પીવાથી ઝાડા, મરડો, પોલીયો, ટાયફોઇડ, કમળો જેવા ઘણાં રોગો થાય છે.
- પીવાનું પાણી નળ, હેન્ડપંપ (ડંકી) કે કુવાનું જ પીવું સારું, શક્ય હોય ત્યાં સુધી નદી, તળાવ કે ખાડીનું પાણી પીવું નહીં અથવા એવું પાણી ઉકાળીને પીવું.

પાણી ચોખ્ખું કરવાની રીતો :

- પાણી ફક્ત ચોખ્ખા કટકાથી કે ગળણીથી ગાળીએ તો જીવાણુ રહિત થતું નથી. આનાથી પાણીમાંથી ફક્ત કચરો દૂર થાય. પાણીને જો જીવાણુ રહિત કરવું હોય તો નીચે બતાવેલ ઉપાયો કરવા પડે.
- પાણીમાં કલોરીનની ટીકડી નાખી ચોખ્ખું કરી શકાય. આ માટે પૂરા ભરેલા માટલામાં કલોરીનની બે ગોળી ભૂખો કરીને નાખવી. પછી બે કલાક પાણી સ્થિર રહેવા દઈ તેને નિતારી લેવું. ઘણાં શહેરોમાં નગરપાલિકા તરફથી તથા ગ્રામિણ વિસ્તારમાં આરોગ્ય કેન્દ્ર તરફથી કુવા કે ટાંકીમાં પીવાના પાણીને શુદ્ધ કરવા કલોરીન નાંખવામા આવે છે. આને લીધે પાણીનો સ્વાદ થોડો બદલાય છે. પરંતુ સ્વાદ તરફ ન જોતાં કલોરીનવાળું પાણી જ પીવું, જેથી પેટના ચેપી રોગોથી બચી શકાય.



- પાણીને ૧૫-૨૦ મિનિટ જેટલું ઉકાળવાથી પણ તેમાંના જીવાણુઓ નાશ પામે છે. ખાસ કરીને ચોમાસામાં તો પાણી ઉકાળીને જ પીવું જોઈએ. તેમાં પણ પાંચ વર્ષથી નાના બાળકોને તો ઉકાળીને ઠારીને જ પાણી પીવડાવવું સારું, કારણ બાળકને જલ્દીથી ઝાડા થઈ જાય છે.

- જો પાણી ઉકાળવવાનું પણ ન ફાવે કે કલોરીનની ગોળી વાપરવાનું ના બને તો છેવટે પાણીને બે-ત્રણ દિવસ ઠરવા દઈ પછી ઉપરનું પાણી નિતારી ગાળીને લેવું. ચોમાસામાં ફટકડી ફેરવી ઉપરનું પાણી નિતારી લેવાથી પણ પાણી ચોખ્ખું થાય છે. (જો કે આ રીતથી પાણી જીવાણુ રહિત થતું નથી.)



- માટલામાં સીધા હાથ ન બોળતા ડોયાથી પાણી લેવું કે નળવાળું માટલું વાપરવું. પાણીનો ગ્લાસ હાથમાં પકડતી વખતે અંદર આંગળા બોળીને ગ્લાસ પકડવો નહીં. બહારથી જ ગ્લાસ પકડવો જેથી નખ કે આંગળીમાં રહેલા જીવાણુ પાણીમાં જાય નહીં અને પાણીને દૂષિત કરે નહીં.

ઝાડા-મરડો-કૃમિ ન સા ડો :

ન - નખ કાપવા, સા - સાબુથી હાથ ધોવા, ડો - ડોચો વાપરવો.

સગર્ભા-ધાત્રીમાતા-નાના બાળકનો ખોરાક

ખોરાકની જરૂરીયાત ખાસ કરીને સગર્ભાબેન-ધાત્રીમાતા તેમજ નાના બાળકની જુદી-જુદી હોય છે. તે વિષે થોડી જાણકારી મેળવીએ.

સગર્ભાબેનનો ખોરાક :



- સગર્ભાબેન જો પૂરતા પ્રમાણમાં તેમજ સમતોલ ખોરાક ખાય તો ૯ મહિના દરમિયાન તેનું વજન ૧૦-૧૧ કિલો જેટલું વધે છે. ૯ મહિના સુધી ગર્ભનું પોષણ અને વિકાસ સગર્ભાબેનના ખોરાકમાંથી જ થાય છે. તેથી સગર્ભાબેને

પહેલા કરતા વધુ ખોરાક એટલે કે ૩૦૦-૪૦૦ જેટલી કેલેરી વધુ મળે તેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ. અનાજ, કઠોળ, લીલા શાકભાજી, ફળ, દૂધ-દહીં, સીંગ-ગોળ એમ બધું જ ખાવું જોઈએ, જેથી બધા જરૂરી પોષક તત્વો મળી રહે. જો ખોરાક એક સાથે ના ખવાય તો થોડું થોડું પણ દિવસમાં વધુ વાર ખાવું જોઈએ.

આવું માનવું નહિં :



- ઘણી બહેનો એવું માને છે કે સગર્ભાબેને દૂધ-દહીં-કેળા-સીંગ-કોપર જેવું ખાવું ન જોઈએ, તેવું ખાવાથી ગર્ભાશયમાં ગર્ભ ચોંટી જાય. અને બાળક જન્મે ત્યારે તેની ઉપર જે સફેદ પ્રવાહી ચોંટેલું હોય તે આ દૂધ-દહીં છે, આ ખોટી માન્યતા છે.
- આપણે જાણીએ છીએ કે બેને ખાધેલો બધો ખોરાક જઠર-આંતરડામાંથી પચીને લોહીમાં ભળે છે. હવે આ લોહી દ્વારા ખોરાક ઓળ અને નાળમાંથી ગર્ભને મળે છે. આથી કોઈપણ ખોરાક બાળક ઉપર સીધો ચોંટે નહીં.

ધાત્રી માતાનો ખોરાક

- જો બાળક પૂરતું ધાવણ લેતું હોય તો ધાત્રીમાતાને આખા દિવસમાં આશરે એક શેરથી દોઢ શેર જેટલું દૂધ ઉતરે છે. આ દૂધ મા જે ખોરાક ખાય તેમાંથી જ બને છે. આથી ધાત્રીમાતાએ પણ સગર્ભાબેનની જેમ વધુ ખોરાક તેમજ બધી જાતના પોષક તત્વો મળે તેવો ખોરાક લેવો જરૂરી છે.
- માએ લીધેલો કોઈપણ ખોરાક મા કે ધાવણ મારફતે બાળકને નડતો નથી. ઘણી બેનો સુવાવડ પછીના સવા મહિનો અમુક જ ખોરાક ખાય છે. અને ઘણી જાતના ખોરાકની પરેજી (ચરી) પાડે છે, જેમ કે લીલા શાકભાજી, વાલ, પાપડી, ચોખા, ચણા, વટાણા વગેરે ખાતા નથી. ખરેખર તો ધાત્રીમાતાએ કોઈ બીક રાખ્યા વગર ઘરમાં બનતો બધો જ ખોરાક સુવાવડ બાદ તરત ખાવો જોઈએ. ફણગાળેલાં કઠોળ, લીલા શાકભાજી, ફળ, દૂધ વગેરે તો ખાસ ખાવા જોઈએ.

નાના બાળક માટેનો ખોરાક



- આપણે ત્યાં આજે પણ ૧૦૦૦ બાળક જન્મે તેમાંથી ૫૦ જેટલાં બાળકો પોતાની પહેલી વર્ષગાંઠ પહેલાં જ મૃત્યુ પામે છે. આ ઉગતા બાળકોનું મૃત્યુ કેમ થાય છે? કોણ નક્કી કરે છે? ભગવાન? નસીબ? ગરીબી? લાચારી? અજ્ઞાનતા?



- બાળક અકાળે મૃત્યુ પામે તેનું મુખ્ય કારણ છે, અપૂરતું પોષણ અને બાળકને વારંવાર થતા ચેપી રોગો. દરેક બાળકને જો સાદું પોષણ મળે અને માંદગી વખતે તરત સારવાર મળે તો ઘણાં બાળકોના મૃત્યુ અટકાવી શકાય છે. આ ઉપરાંત તેમને નબળા બનતા પણ અટકાવી શકાય છે.

પહેલાં ૬ મહિના : ફક્ત ધાવણ આપવું

બાળકનો જન્મ થાય કે તરત એક કલાકની અંદર જ તેને માનું ધાવણ શરૂ કરી દેવું જોઈએ. માનું શરૂઆતનું પીણું ચીક જેવું દૂધ બાળક માટે ખૂબ ગુણકારી છે. બાળકને ઝાડા-ખાંસી જેવા અનેક રોગો સામે તે રક્ષણ આપે છે. વળી મા જેમ જલદીથી ધાવણ શરૂ કરે તેમ દૂધ જલદીથી ઉતરે છે.



પહેલા ૬ મહિના બાળકને ફક્ત માતાનું ધાવણ જ આપવું. ઉપરથી બીજું કંઈ પણ આપવું નહીં જેમ કે સૂવાનું પાણી, ઘસારો કે અન્ય પ્રવાહી વિગેરે. શરૂઆતના ૬ મહિના બાળકના પૂરતા વિકાસ માટે ફક્ત ધાવણ જ સૌથી ઉત્તમ ખોરાક છે. ધાવણમાં બાળકને જરૂરી બધાં જ પોષક તત્વો પ્રોટીન, વિટામીન, ખનીજ-શ્વાર એમ બધું જ મળે છે. ઉપરથી પાણી પણ આપવાની જરૂર નથી. બાળકને જોઈતું પાણી ધાવણમાંથી મળે છે.

૬ મહિના બાદ : ધાવણ ઉપરાંત ઉપરથી ખોરાક શરૂ કરવો

- બાળકને ધાવણ તો દોઢ-બે વર્ષ સુધી ચાલુ જ રાખવું સારું, પણ છ મહિના બાદ બાળકને ધાવણ ઉપરાંત વધારાના ખોરાકની જરૂર પડે છે. સતત ઝડપથી વિકાસ પામતા બાળકને હવે ફક્ત માનું ધાવણ પુરતું થતું નથી. આથી તેને છ મહિના બાદ ઉપરથી પ્રવાહી જેવો ઢીલો-પોચો ખોરાક શરૂ કરવો, જેમ કે રાબ-કાંજી, ખીર, પોચી દાળ વિગેરે. આ ઉપરાંત તેમાં એક ચમચી તેલ અથવા ઘી અને થોડી ખાંડ કે ગોળ ઉમેરવા, જેથી બાળકને ઓછા જથ્થામાં વધુ શક્તિવાળો ખોરાક મળે.



- બાળક જેમ જેમ મોટું થાય તેમ હવે ઢીલી ખીચડી, બાફેલા બટાકા, બાફીને છુંદેલા શાકભાજી, કેળા, ચીકુ, પપૈયા જેવા મીઠા ફળ વગેરે આપવા. આખા દિવસમાં એક વખત તો લીલા શાકભાજી અને ફળ પણ આપવા જ જોઈએ, જેથી બાળકને જરૂરી વિટામીન અને લોહતત્વ મળી રહે.
- બાળક એક વર્ષનું થાય ત્યારે તો તે મોટી ઉંમરની વ્યક્તિની જેમ બધો ખોરાક ખાતું થવું જોઈએ. ઘરમાં બનતા બધાં ખોરાકમાં થોડો ફેરફાર કરીને ઢીલો-પોચો બનાવી બાળકને આપવો.

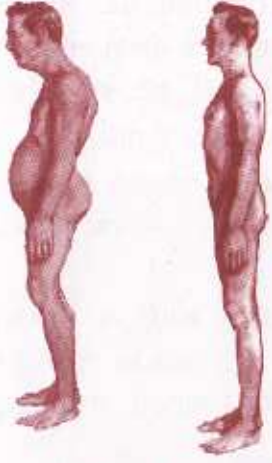
- બાળકનું પેટ મોટા માણસ કરતા નાનું હોય તે એક સામટું ખાઈ શકે નહીં. એટલે તેને થોડો થોડો ખોરાક દિવસમાં વારંવાર આપવો પડે. બાળકને ઓછામાં ઓછું દિવસમાં ૪-૫ વખત ખોરાક આપવો. તાજો રાંધેલો ખોરાક જ આપવો. બાળકની જીદ પોષવા બિસ્કીટ, ચોકલેટ કે વેફર્સ, ફુટી જેવું વારંવાર આપવું નહિ, તેનાથી તો બાળક ઘરનો ખોરાક ખાતા શીખશે જ નહીં.
- ઘણાં એવું માને છે કે, બાળક ચાલતું થાય કે તેને દાંત આવે પછી જ ખોરાક શરૂ કરી શકાય. પણ ૬ મહિના બાદ તેને ઉપરથી ખોરાક આપવો જ પડે, નહીં તો બાળક નબળું પડી જાય.
- માંદગી વખતે બાળકની ભૂખ મરી જાય છે. તેથી તે સમયે તો બાળકને ભાવતો ખોરાક જ ચાલુ રાખવો. માંદગી મટ્યા પછી બાળકને વધુ ભૂખ લાગશે, તેથી જો તે વધારે ખોરાક ખાય તો ચિંતા વગર આપવો, જેથી ઘટેલું વજન ફરીથી પાછું વધે.

જાડાપણું



- ખોરાકમાં કેલેરીની જરૂરીયાત દરેકની તેમની ઉંમર, જાતિ, રોજીંદુ કાર્ય વિગેરે પ્રમાણે જુદી જુદી હોય છે. દા.ત. એક કુટુંબમાં શ્રમ કરનાર વ્યક્તિ, સગર્ભાબેન, ઘરડા મા-બાપ, વિકાસ પામતા બાળકો હોય તો દરેકની કેલેરીની જરૂરીયાત જુદી જુદી હોય છે. સામાન્ય રીતે પુખ્ત ઉંમરની ઘરકામ કરતી બહેનોને આખા દિવસમાં અંદાજે ૧૮૦૦ થી ૨૦૦૦ જેટલી કેલેરી મળે તેવા ખોરાકની જરૂર છે. જ્યારે ભાઈઓને ૨૩૦૦-૨૫૦૦ કેલેરી મળે તેટલા ખોરાકની જરૂર હોય છે.
- હમણાં ઘણાં કુટુંબોમાં ખોરાકની આદત બદલાઈ ગઈ છે. આજ કાલ બધે જ તળેલો ખોરાક, ગળ્યો ખોરાક, ઠંડા પીણાં વિગેરે વધુ ખવાય છે અને શાકભાજી, કચુંબર, ફળો ઓછા ખવાય છે. વળી કસરત અને શ્રમ પણ ઓછા થવા લાગ્યા છે. તેથી ઘણાંનું વજન ખૂબ વધવા માંડ્યું છે.
- આપણે જો લાંબા સમય સુધી આપણી જરૂર કરતા વધારે કેલેરીવાળો ખોરાક ખાતા હોઈએ અને શ્રમ ઓછો કરતા હોઈએ તો વજન વધે, કારણકે વધારાનો આ ખોરાક શરીરમાં ચરબીરૂપે જમા થાય છે. વળી વધુ વજન હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ જેવા ઘણાં રોગોને નોતરે છે. આથી આવી વ્યક્તિએ વજન તો ઉતારવું જ પડે.

વજન ઉતારવું હોય તો શું કરવું



- હવે જો વજન ઉતારવું હોય તો તે ધીરે ધીરે ઘટાડવું સારું. એક સામટું ઘટાડવું નહીં. થોડા દિવસ નોકરડો ઉપવાસ કરવો અને ત્યારબાદ બરાબર ખોરાક ખાવો એવી રીતે વજન ઉતારવાની કોશિશ કરવી નહીં.
- ખરેખર દરરોજ આપણને જેટલી કેલેરીની જરૂર હોય તેનાથી થોડી ઓછી કેલેરીવાળો ખોરાક ખાઈએ તો વજન ઘટતું જાય. ઓછી કેલેરીવાળો ખોરાક ખાવા માટે ભૂખ્યા રહેવાની જરૂર નથી. પણ ભૂખથી થોડું ઓછું ખાવું અને ખાસ કરીને

તળેલો ખોરાક, ગળ્યો ખોરાક નહીં ખાવો. એટલે કે ઘી ચોપડયા વગરની રોટલી ખાવી, ખૂબ ઓછા તેલથી વઘારી શાક ખાવા કે ફણગાવેલા કઠોળ ખાવા, શાકભાજી કાચા કચુંબર વિગેરે ખૂબ ખાવા, છાશ પીવી, મમરા ખાવા વિગેરે... એ રીતે વજન ધીરે ધીરે ઘટતું જશે. અંદાજે જરૂર કરતા દરરોજ જો ૫૦૦ કેલેરી ઓછુ ખાઈએ તો અઠવાડિયામાં આશરે ૧/૨ કિલો વજન ઘટે છે. એ રીતે ધીરે ધીરે વજન ઉતારતા જવું. એકવાર વજન ઘટે પછી તેને જાળવી રાખવું પણ ખૂબ અગત્યનું છે. તેથી ખોરાક એવો જ ચાલુ રાખવો.



- રોજ નિયમિત કસરત કરવી પણ ખૂબ અગત્યની છે. કસરતથી શરીર કસાયેલું અને તંદુરસ્ત રહે છે. દરરોજ ઓછામાં ઓછી ૨૦ થી ૩૦ મિનિટ કસરત કરવી ખૂબ સારી. જો દરરોજ ના થાય અને અઠવાડિયામાં ત્રણ-ચાર વાર ૩૦ મિનિટ સુધી કસરત થાય તો તે પણ ચાલે.
- આવી રીતે ખોરાકની કાળજી લેવાથી અને દરરોજ નિયમિત કસરત કરવાથી વજન ઘટે છે, શરીરના સ્નાયુ ચુસ્ત રહે છે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે.

રોજીંદો ખોરાક (શક્તિ આપે)



તંદુરસ્તી આપે તેવો ખોરાક (રોગ સામે રક્ષણ આપે)



ચરબીવાળો ખોરાક (ખૂબ શક્તિ આપે)

